Céline Rivier

Entrées chaudes aux légumes

Croquettes de brocoli à l'avoine et au chèvre

40 min	25 min	15 min	0	176
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des croquettes

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Faire chauffer une grande casserole d'eau.
3. Détailler le brocoli en fleurettes.
4. Une fois l'eau à ébullition, plonger les fleurettes de brocoli dans la casserole.
5. Peler et couper l'échalote en morceaux. Réserver.
6. Peler et couper la gousse d'ail en morceaux. Réserver.
7. Le fromage à pâte dure de brebis va apporter beaucoup de goût à la recette. Mais il est aussi possible de le remplacer par de l'emmental ou du gruyère.
8. Au bout de 3 minutes, égoutter les brocoli et les passer sous l'eau froide pour préserver leur couleur verte.
9. Dans le bol du mixeur, ajouter les brocoli, l'échalote, l'ail, le fromage râpé, le cumin, le piment, l'avoine.
10. L'avoine est ici ajouté cru, mais il peut également être toasté préalablement au four pour réhausser ses saveurs.
11. Assaisonner de sel et de poivre. Mixer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes

- 1 **Brocoli**
- 90 g **Fromage de brebis (pâte molle)**
- 50 g **Flocons d'avoine**
- 2 **Echalote(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Piment en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

12 La pâte obtenue doit être homogène mais peut conserver encore quelques morceaux.

13 Former des boulettes à l'aide d'une cuillère et des mains.

14 Si la pâte est trop molle, la mettre pendant 30 minutes au réfrigérateur. Il sera ensuite plus facile de réaliser les boulettes.

15 Il est aussi possible d'ajouter un petit cube de fromage au coeur de chaque boulette.

16 Prendre une plaque allant au four, la recouvrir de papier cuisson. Déposer dessus les boulettes.

17 Mettre au four pendant 15 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

Étape 2

Dressage

1 Sortir les boulettes du four. Elles doivent être légèrement dorées et un peu plus sèches.

2 Les disposer dans un bol. Les accompagner de sauce tomate ou d'une sauce au yaourt.